

スペシャルレッスン

開催日: 1/29(日)

Aクラス 12:00～13:00

講師: 三浦栄紀

『女の美道！くびれ・美尻ダイエットBODYプログラム』

短期間で確実に美尻とウエストのくびれが手に入る究極のダイエットエクササイズをご紹介します。いくつになっても体形のくずれは気になるものです。

1日たった10分のエクササイズでカーヴィーなBODYが手にはいるプログラムを考案しました。今回は、自宅で簡単・手軽に出来るブリケツとキュッと締まったウエストエクササイズを行います。クラスは、身体の解剖学的観点からの説明をお客様にわかりやすく説明しながら実施致します。是非、ご参加ください。

Bクラス 13:30～14:30

講師: 関川太一

『Basic Dance Workout』

裸足で行うシンプルで効果的な幅広い層に楽しんでいただける体験型ダンスエクササイズです。ダンスの基礎を通して姿勢の改善や体幹部の強化など、より実用的な身体を作っていきます。動きそのものを楽しみながら、より無駄なくコントロールされた動きをめざしましょう。身体の使い方への意識を深めていく講座になりますので、ダンスが苦手という方も是非ご参加下さい。

Cクラス 15:00～16:00

講師: 三浦栄紀&関川太一

『Vamos a bailar!』

情熱の世界へようこそ！三浦栄紀と関川太一によるラテンエアロのレッスンです。ジョイントだからこそ、クラス作りや構成でみなさんに愛と笑いを提供します。さあ、一緒に踊りましょう。Vamos a bailar!

【講師紹介】

三浦 栄紀

- ・有限会社エモーション 代表
- ・株式会社ルネサンス
エアロ アクア テクニカルエドゥケーター
- ・武庫川女子大学非常勤講師

関川 太一

- ・Radical Fitness Japan
MEGADANZ®/OXIGENO® マスタートレーナー
- ・Johnny G Method
IN-TRINITY® マスタートレーナー
- ・Universal Yoga EERAH マスタートレーナー
- ・有限会社ハートアンドボディコネクション
主任講師
- ・スポーツシューズRYKA ライダー

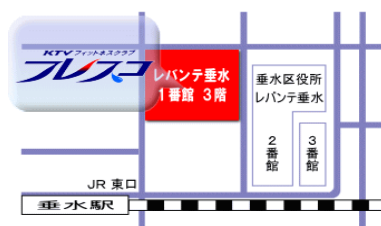
【主催・会場】

KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv.jp>



【参加費】

Aクラス 2,000円 + 税

Bクラス 2,000円 + 税

Cクラス 2,500円 + 税

【e-PREMIUM会員ポイント数】

各クラス 1ポイント

【申込手順】

①フレスコ Eメール会員にご登録ください（既に登録済みの方は不要）

※会員登録方法については下記のアドレスをご参照ください



<http://www.sports-club.jp/frescoforum.html>

（メール配信登録にアクセス）

②参加希望クラスをお電話にてお申込みください。

TEL:078-708-7500（フレスコ垂水）※毎週木曜は休館日

②申込確認後、フレスコ事務局より日本郵便の払込取扱票を郵送いたします。

払込取扱票到着後、1週間以内にお近くの日本郵便よりご入金お願い致します。

※払込金受領証が参加チケットになりますので、当日ご持参下さい。

（領収書が必要な場合は、コピーでも可）